

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 21 города Сызрани городского округа Сызрань  
Самарской области  
структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы дошкольного  
образования «Детский сад № 57»,  
расположенное по адресу: г.Сызрань, ул.Астраханская, 3«А».

## **Педагогический проект**

**«Будь здоров!»**

**с детьми старшего дошкольного возраста**

**Составила: Лукьянова В.И.**

## Педагогический проект «Будь здоров!» с детьми старшего дошкольного возраста

Одна из задач физического развития - формирование у дошкольников элементарного осознанного отношения к своему здоровью, которая заключается в закреплении представлений о том, что здоровье напрямую зависит от того, как сам ребёнок будет к нему относиться: соблюдать физическую активность, выполнять правила гигиены, правильно питаться, следить за своим внешним видом.

Направления этой работы заключаются в следующем:

1. Создать и обогатить развивающую предметно-пространственную среду.
2. Способствовать развитию определённого круга знаний и представлений у дошкольников о своём теле.
3. Формировать практические умения и навыки по уходу и бережному отношению к своему организму.
4. Отображать полученные знания в продуктивной деятельности.
5. Осознанно выполнять требования безопасного поведения.
6. Формировать культуру здоровья дошкольника.

**Метод проекта** очень актуален и эффективен в укреплении здоровья детей и воспитание осознанного отношения к своему здоровью. В процессе организации проектной деятельности происходит формирование представлений знаний о том, как надо заботиться о своём здоровье, какими умениями и навыками надо обладать, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье. Возникает проблема: «Как сохранить и укрепить здоровье дошкольника?» Какие проблемы? Во-первых, идею организацию проекта «Будь здоров!» определили мои воспитанники. Дети с возрастом стали любознательными, любопытными, стали задавать много вопросов как педагогам, так и родителям: «что такое болезнь, здоровье? для чего необходимо мыть руки по мере загрязнения? почему люди болеют? как надо ухаживать за зубами? зачем надо делать гимнастику? почему дети должны днём спать?» Во-вторых, наблюдая за детьми и беседуя с ними, мы отметили, что детиво время принятие пищи, дети плохо едят салаты, фрукты, также продукты молочной продукции. В- третьих, недостаточные практические умения: в основном следят за своим внешним видом по словесному указанию взрослых, неаккуратно пользуются туалетными принадлежностями, не всегда пользоваться расческой и носовым платком.

**1. Недостаточное владение знаниями детей о понятии «Что такое здоровье?», «Как можно, защитить себя от болезней?», «Какая пища самой полезная и вредная?»**

**2. Недостаточный уровень знаний родителей в области физического развития.** Анкетирование родителей показало, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка. В силу сложившихся экономических причин, занятости на работе, современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи. В выходные в большинстве случаев дети часто предоставлены сами себе (не соблюдается режим, смотрят мультфильмы, находятся в гостях у бабушки и так далее).

### **3.«Двигательный дефицит»**

Дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Предпочтение отдается просмотру телепередач, компьютерным играм, занятиям статического плана и малоподвижным играм. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе, тем самым естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. Основными причинами таких результатов является то, что родители недооценивают роль двигательной активности, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка, недостаточно осознанно подходят к процессу физического воспитания детей.

**4. Нарушение психо - эмоционального состояния дошкольников** (перемена настроения, иногда плачут или громко смеются, не с желанием идут

в группу, капризничают, нередко ссорятся со своими сверстниками, иногда могут проявить агрессию). **Актуальность** Все перечисленные проблемы указывают нам на то, что проект «Будь здоров!» актуален в сохранении и укреплении здоровья. Необходимо организовать оздоровительную работу по профилактике плоскостопия, улучшения координации движений, проводить работу по снижению заболеваемости детей. Воспитать привычки к здоровому образу жизни. Актуальностью данной темы является то, что все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов. **Проект «Будь здоров!»**

Тип проекта: информационно - практико – ориентированный  
Возраст детей: старшая группа  
Продолжительность : долгосрочный.  
Участники проекта: воспитатель, дети, специалисты детского сада, родители.

## Этапы проекта

I этап – организационный;

II этап –

подготовительный; III этап – практический; IV этап – заключительный (итоговый). **Принципы реализации проекта** принцип научности

- принцип разностороннего развития личности (создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения);
- принцип гуманизации (физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей);
- принцип индивидуальности (обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки);
- принцип цикличности и систематичности (постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности); - принцип оздоровительный (обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности);
- принцип взаимосвязи с семьей (соблюдение единых требований ДООУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка). Физическое развитие тесно взаимодействует со всеми образовательными областями: Физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие.

## Социально-коммуникативное развитие

- развитие свободного общения со взрослыми и сверстниками в двигательной деятельности; - взаимодействие и помощь друг другу во время игр, эстафет и выполнения заданий;
- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх при пользовании спортивным инвентарем.

## Познавательное развитие

- Познавательный цикл занятий о своём теле, органах чувств, о полезной и вредной еде, о витаминах и микробах, о здоровье и болезнях, о вредных привычках.

## Речевое развитие

- Раскрепощение в двигательной деятельности.
- Обогащение активного словаря через: проговаривание игровых действий и правил в

подвижных играх, в играх на развитие координации речи с движением, выполнение ролей в играх с сюжетом и речевым материалом, называние упражнений, проговаривание считалок, речёвок и жеребьёвок, заучивание пословиц и поговорок

### **Художественно-эстетическое развитие**

- Использование музыкальных произведений (двигательная импровизация под музыку; музыкально – подвижные игры; хороводные игры с пением; музыкальное сопровождение отдельных этапов или всего занятия);- Художественное творчество (рисование, раскрашивание, лепка из пластилина, солёного теста, аппликация) на тему здоровье, также и на спортивную тематику. **Планируемые результаты**

**Дети:** 1.Овладение навыками самооздоровления, здорового образа жизни. 2. Формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, осознанного отношения к своему здоровью; 3. Снижение уровня заболеваемости;4. Повышение уровня физической подготовленности;5. Осознание необходимости физкультуры, спорта и здорового образа жизни.  
**Педагоги:** 1.Создание необходимых условий в ДОУ для формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью и основ здорового образа жизни.

**Родители:** 1. обогащение детско-родительских отношений в совместной физкультурной деятельности; 2.повышение интереса к жизни детского сада; 3.повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей; 4.создание системы взаимодействия между родителями и сотрудниками ДОУ.  
**Организационный этап-** Выявление знаний детей о здоровье(на основе контрольных вопросов).- Анализ уровня физического развития и здоровья детей.- Выявление уровня знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению (анкетирование). - Постановка проблемы: «Что мы хотим узнать?», «Каких результатов мы хотим добиться?». **Подготовительный этап** 1. Подбор и изучение научной и методической литературы и пособий. 2.Постановка целей и задач.3. Определение форм и методов работы.4. Разработка и обсуждение перспективного плана работы с родителями и специалистами детского сада.5.Организация предметно - развивающей среды6. Составление презентаций для детей и родителей. 7.Составление конспектов8.Подготовка спортивного оборудования, дидактических пособий материалов.9. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования и пособий  
**Методическая литература пособия**Использую в работе оздоровительно – развивающую программу «Здравствуй!» М.Л. Лазарева,программу эколого-оздоровительного воспитания дошкольников «В стране здоровья»В.Т. Лободина,А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова, методические пособия «Оздоровительная гимнастика и физкультура с детьми старшего дошкольного возраста, И.Е. Аверина «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ», комплексы пальчиковой и дыхательной гимнастики  
**Цель и задачи проекта**  
**Цель:**Сохранять и укреплять здоровье воспитанников.  
**Задачи**  
1. Формировать первичные ценностные представления о здоровом образе жизни, осознанное отношение к своему здоровью.2.Объединить все усилия сотрудников и родителей для эффективной оздоровительной работы. 3. Научить детей регулировать своё психическое состояние и уметь предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.  
**Формы работы**1.Ежедневная профилактическая работа:утренняя профилактическая гимнастика (дыхательная, пальчиковая, гимнастика для глаз), гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», утренняя гимнастика под музыкальным сопровождением, витаминизация (соки, фрукты, напитки).Ежедневные прогулки с двигательной активностью детей.2.НОДТематические беседы, рассматривание плакатов, картин и иллюстраций, игровая деятельность, динамические паузы, физкультурные минутки, закаливающие процедуры.3. Продуктивная деятельность.4. Чтение художественной литературы.5. Просмотр развивающих мультфильмов.6. Целевые прогулки и

экскурсии. 7. Спортивные праздники, досуги, развлечения.

**Развивающая предметно-пространственная среда.** Оформила центр двигательной активности, уголок уединения, уголок эмоций. Информационные уголки для родителей: Уголок «Здоровый малыш». «Это интересно!» **Стандартное оборудование** В своей работе использую материалы фабричного изготовления: игры на развитие мелкой моторики, мячи, наборы кеглей, обручи, мишени, прыгалки, кольцо бросы, игры на шнуровку, летающие тарелки и так далее. **Нестандартное оборудование** Вместе с родителями изготовили различный материал: **1. Массажные дорожки, следовые дорожки** Изготавливаются из различного материала, нашиваются пуговицы разного размера, губки, палочки, фломастеры, могут заполняться разными крупами, камешками, используются для профилактики плоскостопия, развития координации движения, сохранения устойчивого положения **2. «Забавные бутылочки», «Гантели» «Коврики «Попади в цель»** Используются для выполнения. Можно изготовить из пластиковых бутылок разного размера, украсить их самоклеющейся бумагой, наполнить крупами. Рекомендуется применять при выполнении комплексов утренней гимнастики, катание стопами. Использовать при ходьбе и беге змейкой. ориентира при ходьбе. Коврик «Попади в цель» Используется для развития глазомера, ловкости рук, прокатывания мяча по ковру с целью попадания в цель. **3. Кольцебросы, коврик, ворота** (примирения и медитации). Используются как ориентиры при ходьбе и беге, нанизывания и набрасывания колец. Коврик и плед используются для релаксации, снятия нервного напряжения и игрового упражнения «Помирись». **4. «Моталочки», «Листочки», «Солнышко», «Тонель»** Используются как для индивидуального выполнения игровых действий, так и подгрупповых. Способствуют развитию, моторики, развития ловкости, быстроты, находчивости. Тонель используются для подлезания, преодоления препятствий, воспитание смелости. **5. Материал для дыхательной гимнастики** Данные игры: «Листочки», «Пузырьки», «Цветочки» используются для развития плавного, длительного выдоха. **6. Игры на развитие мелкой моторики:** «Забавные макароны», «Весёлый поезд», «Кубик-рубик», «Книжка», «Конвертик». Используются для развития мелкой моторики, ловкости рук, развивают мыслительные операции. **7. Материал для повышения эмоционально настроения.** Использую в работе различный материал: маски, шляпки, костюмы, коробочку сюрпризов, флажки, платочки, косички. Данный материал привлекает детей к занятиям и выполнению заданий.

**Практический этап** Используем следующую тематику НОД: «Волшебница – вода», «Путешествие в страну здоровья», «Сохрани своё здоровье сам», «Что такое здоровье и болезнь», «Спортивный огород», «Первая помощь», «Моё настроение»

**Тематика познавательных бесед:** «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», "Беседа о здоровье, о чистоте". Также создаём и проблемные ситуации: беседа-игра (включающая прибаутки, используемые при мытье рук и умывании). **Гимнастика** Проводим различные виды гимнастики: дыхательная гимнастика, утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, утренняя и оздоровительная гимнастика, гимнастика пробуждения. **Сюжетно-ролевые игры** Организую сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Магазин», «Путешествие на пароходе», «Парикмахерская и так далее. Так игре «Больница» закрепляем знания о профессии врача, обыгрываем действия, оказываем помощь заболевшему. В игре «Магазин» дети учатся наполнять корзину полезных продуктов.

**Настольно-печатные, дидактические игры** Проводим различные игры: «Подбери картинку», «Полезные витамины» «Определи по запаху», «Волшебный мешочек».

**Игровые ситуации.**

Создаю детям различные игровые ситуации: Собираемся в гости, надо сделать причёску,

заболела кукла Таня, зайчик поранил лапу, незнайка обращается за помощью к детям. Организую игры на решение логических задач, например, «Закончи предложение».

1. Когда мои друзья болеют, то я...
2. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю..
3. Иногда я болею, потому что... 4. Когда я болею, мне помогают...
5. Когда у человека что-то болит, он...
6. Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что...
7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...

**Игры средней и малой подвижности** Проводим разнообразные игры разной подвижности с выполнением различных команд и игры соревновательного характера. «Хитрая лиса, где ты?» «Мы - весёлые ребята», «Затейники», «Перенеси предмет», «Полезная, вредная еда», «Что такое хорошо и что такое плохо», «Можно- нельзя», Также организуем «Игры – соревнования «Пройди и не упади», «Кто быстрее передаст воздушный шарик» и так далее. **Физкультминутки и динамические паузы** Организую различные игровые упражнения: «Путешествие в лес», «Гномы», «Солнечные лучики», «На дворе мороз и ветер». Организуются как в середине занятий, так и между ними, с музыкальным или поэтическим сопровождением. **Игры-комплименты** «Скажи ласково», «Волшебное зеркало», «Скажи приятное для друга». Данные игры способствуют воспитанию заботливого и доброго отношения друг к другу, снятия напряжения и утомления. **Игры-медитации, перевоплощения.** Часто организуем такие игровые упражнения, как «У моря», «Волшебный цветок», «Красивая бабочка», «Ты – горный цветок», «Белоснежная снежинка», «Необычное животное», «Маленькие гномики» и так далее. Такие упражнения помогают тоже расслабиться, отдохнуть. Способствуют развитию мышления, проявления творчества и фантазии детей.

#### **Чтение художественной литературы и просмотр мультфильмов**

- ❖ Заучивание пословиц, поговорок, речёвок о здоровье и спорте.
- ❖ Чтение художественной и познавательной литературы о здоровье :Е.Пермяк «Пронос и язык»; Г.Ладонщиков «Я под краном руки мыла»; К. Чуковский «Айболит»; Е. Григорьева «Бабушка больна»; Г. Сенченко «Все мы скажем, нет простуде»; П. Образцов «Лечу куклу»; А. Барто «Я лежу болею»; И.Драч «Врач»; А.Барто «Девочка чумазая»; К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»
- ❖ Просмотр мультфильмов «Ох и Ах!», «Федориногоре». «Азбука здоровья» из цикла «Смешарики», «Уроки тётушки совы», советские мультфильмы «Приходи на каток», «Матч».

#### **Прогулки и экскурсии.**

Организуем различные Экскурсии: на кухню, в медицинский кабинет, в парикмахерскую, в овощной магазин. Организую с целью ознакомления с профессиями и их значениями в жизни каждого из нас. **Праздники, развлечения, досуги.** С целью развития двигательных навыков, закреплению умений, поднятия эмоционального настроения организуем: День рождения, Весёлые старты, Досуг «Мы – смелые, ловкие, быстрые!», физкультурный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья». **Продуктивная деятельность** Все полученные знания закрепляем в продуктивной деятельности, организуем рисование, лепку, аппликацию, конструирование

- ❖ Рисование «Мы любим спорт», «Витаминная семья», «Овощи и фрукты – лучшие продукты!», «В здоровом теле – здоровый дух!»
- ❖ Лепка «Овощи для животных»
- ❖ Семейное творчество «Семейный отдых»,
- ❖ Аппликация «Цветок здоровья», «Овощи и фрукты в вазе».
- ❖ Конструирование «Больница для зверят», «Овощехранилище»

**Работа с родителями** Проведена следующая работа: организована консультация «Красивая осанка - залог здоровья», даны рекомендации родителям по укреплению здоровья; изготовили памятку «Цветотерапия», оформили папки-передвижки «Здоровый образ семьи», «Мама, папа, я – спортивная семья!». Изготовили буклет «Нетрадиционные формы оздоровления детей», разместили материал на сайте детского сада. Родители приняли активное участие родителей в мероприятиях сада, помогли изготовить нестандартное физкультурное оборудование. Организована совместная выставка детского рисунка и поделок

### **Заключительный**

Презентация проекта, выставка совместного детско-родительского творчества «Мой любимый спорт», проведение КВН «Полезные и вредные продукты», физкультурный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья»

#### **Результативность проекта**

- ❖ Дети имеют представления о том, что такое здоровье, о своих органах, их работе, о витаминах, о полезных и не полезных продуктах, о микробах и вирусах, о болезнях и что их вызывает.
- ❖ Повысилась сопротивляемость организма к различным инфекциям.
- ❖ Сформированы навыки здорового образа жизни и появилась мотивация к сохранению своего собственного здоровья.
- ❖ Снизилась заболеваемость.